

Leitbilder Reck

1 Punkt-Elemente

AUFGANG: Sprung in den Stütz (Mädchen)

Sprung in den Stütz Basisstufe, Schule	
Reihenbild: 	Kürzel Vorschlag 
Optimalausführung: • Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung • Aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung • Arme während der Bewegung gestreckt • Beine geschlossen und gestreckt	Nicht-Anerkennung: • Während der Aufwärtsbewegung Aufstützen der Körpervorderseite auf der Reckstange / dem Holm • Stütz wird nicht erreicht

AUFGANG: Hüftaufschwung (Burschen)



Optimalausführung: • Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung • Beine geschlossen und gestreckt • Aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung • Hüftaufschwung aus dem Schwung ist erlaubt (nur für Vereine)	Nicht-Anerkennung: • Richtungsumkehr („zurückfallen“ oder „zurück drehen“) • Stütz wird nicht erreicht
---	---

Vorspreizen in den Stütz rl. und Zurückspreizen in den Stütz vl.

Vor- oder Rückspreizen eines Beines

Kürzelvorschlag

V bzw. R



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssiges, ununterbrochenes Spreizen des Beines in den aufrechten Spreizsitz/Stütz einseitiges Lösen des Griffes während des Spreizens Beine und Arme gestreckt	unterbrochene Überspreizbewegung Spreizsitz/Stütz wird nicht erreicht

Halbe Drehung aus dem Stütz vl. zum Stütz rl.

ABGANG: hoher Rückschwung in den Stand

Rückschwung aus dem Stütz vorlings (auch zum Niedersprung)

Das kontrollierte Loslassen der Stange nach dem Rückschwung zum Niedersprung wird nicht als Sturz gewertet und beeinflusst die Dynamiknote nicht.



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
explosives Zurückschwingen der Beine und Heben des Rückens gestreckte Hüfte in höchster Position Arme gestreckt Beine geschlossen und gestreckt	mehr als 30° Abweichung vom gestreckten Hüftwinkel Stütz (Arme 90°) Basisstufe: Rückschwung Oberkörper unter 45° von der Waagrechten Oberstufe: Rückschwung Oberkörper unter der Waagrechten

ABGANG: Unterschwingung aus d. Stand



Optimalausführung:

- Bei Einleitung Hüfte in Stangennähe
- „Schiffchenstellung“ während der Aufwärtsbewegung
- Danach dynamische Streckung des Arm – Rumpfwinkels
- Bei der Körperstreckung Hüfte über Stangenhöhe
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt
- Grätsch-/Bück-Unterschwingung erlaubt

Nicht-Anerkennung:

- Keine Körperstreckung
- Keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach Passieren der unteren Senkrechten

ABGANG: Hüftabschwung (Mädchen)

Hüftabschwung vorlings vorwärts Basisstufe, Schule	
Reihenbild: 	Kürzel Vorschlag 
Optimalausführung: • Flüssige, ununterbrochene Bewegung • Beine geschlossen und gestreckt • Sanftes Aufsetzen der Beine am Boden	Nicht-Anerkennung: • Deutlich unterbrochene Abwärtsbewegung

2 Punkt-Elemente

AUFGANG: Hüftaufzug

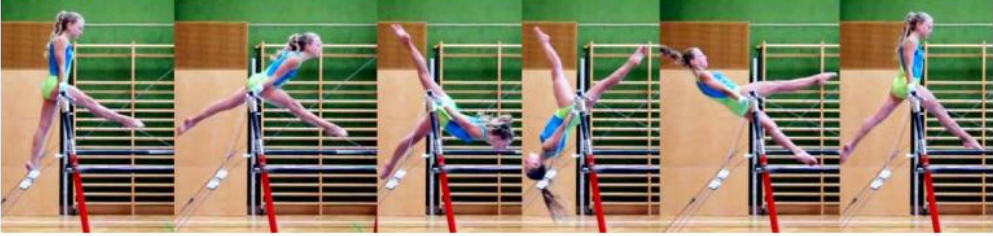
- Kein Abdruck aus den Beinen – nur eine Aufzug-Bewegung aus dem Armen!
- Ansonsten: Hüftaufschwung

AUFGANG: Hüftaufschwung (Mädchen)

- Siehe oben (Burschen – 1P)

Hüftumschwung vorlings rückwärts Basisstufe, Schule	
Reihenbild: 	Kürzel Vorschlag 
Optimalausführung: • Flüssige und ununterbrochene Bewegung • Hüfte nahezu gestreckt • Gestreckte Arme • Geschlossene und gestreckte Beine	Nicht-Anerkennung: • Stütz wird nicht erreicht • Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

Kniefhangab- und aufschwung Basisstufe, Schule	
Reihenbild: 	Kürzel Vorschlag 
Optimalausführung: • Flüssige und ununterbrochene Schwungbewegung • Schwungbein gestreckt (beim Abschwung können beide Beine gestreckt sein)	Nicht-Anerkennung: • Stütz wird nicht direkt erreicht • Fehlender Abschwung rückwärts

Spreizumschwung vorwärts (Mühle) oder rückwärts Basisstufe, Schule	
Reihenbild-Beispiel: 	Kürzel Vorschlag 
Optimalausführung: • Hüfte gestreckt • Große Amplitude – Beine möglichst weit gespreizt halten • Arme und Knie gestreckt	Nicht-Anerkennung: • Spreizstütz wird nicht erreicht • Vorderes Bein hängt im Knie ein

Hüftabschwung- und -aufzug (Beugehang 2 sek halten)



Nichtanerkennung:

- Beugehang wird nicht erreicht
- Kopf ist unterhalb der Reckstange
- Boden wird berührt
- zu kurze Haltedauer (<1 Sek) -> Optimalausführung: mindestens 2 Sekunden

Hockwende zum Stand (als Abgang) Basisstufe, Schule	
Reihenbild: 	Kürzel Vorschläge 
Optimalausführung: • Dynamischer Rückschwung • Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck • Beine gehockt • Landung im Querstand • Aktive Landung	Nicht-Anerkennung: • Unterbrechung der Bewegung durch Berühren der Stange • Flanke • Drehung nicht vollendet (45°-Regel)



Optimalausführung: • Bei Einleitung Hüfte in Stangennähe • „Schiffchenstellung“ während der Aufwärtsbewegung • Danach dynamische Streckung des Arm – Rumpfwinkels • Bei der Körperstreckung Hüfte über Stangenhöhe • Arme gestreckt • Beine geschlossen und gestreckt • Grätsch-/Bück-Unterschwingung erlaubt	Nicht-Anerkennung: • Keine Körperstreckung • Keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach Passieren der unteren Senkrechten
--	---

3 Punkt-Elemente

AUFGANG: Laufkippe (Burschen)



Optimalausführung:

- dynamische Bewegung zur Kipplage
- Ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Arme gestreckt
- Endposition Stütz mit leichter Hüftbeuge und Körpermittelspannung
- Beine gestreckt und (je nach Kippe) entweder geschlossen oder gespreizt

Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

Rückfall-Spreizkippe (Burschen)



Optimalausführung:

- dynamische Bewegung zur Kipplage
- Ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Arme gestreckt
- Endposition Stütz mit leichter Hüftbeuge und Körpermittelspannung
- Beine gestreckt und (je nach Kippe) entweder geschlossen oder gespreizt

Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

Hüftumschwung vorlings vorwärts	
Basisstufe, Schule, Oberstufe	
Reihenbild: 	Kürzel Vorschlag 
Optimalausführung: • Flüssiger Bewegungsablauf • Dynamische Bewegungseinleitung durch den Oberkörper • Beine geschlossen und gestreckt	Nicht-Anerkennung: • Stütz wird nicht erreicht • Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

Sitzumschwung	
Basisstufe, Schule	
Reihenbild-Beispiel: 	Kürzel Vorschlag 
Optimalausführung: • aus freier Stützposition flüssiger Bewegungsablauf • Arme gestreckt	Nicht-Anerkennung: • Sitz (bzw. Stütz) wird nicht erreicht

Hüftabschwung- und -aufzug (Kopf über der Stange, Beine 90° waagrecht – 2 sek halten)



Nichtanerkennung:

- Position wird nicht erreicht
- Kopf ist unterhalb der Reckstange, Beine hängen nach unten
- Boden wird berührt
- zu kurze Haltedauer (<1 Sek) -> Optimalausführung: mindestens 2 Sekunden

Mühlumschwung rückwärts

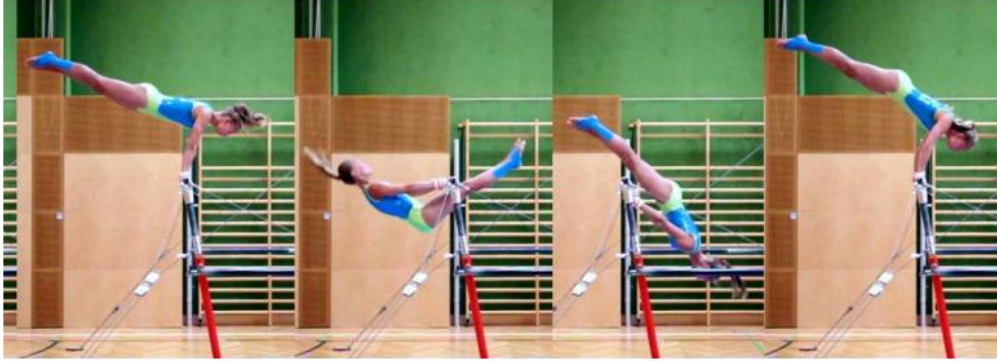


Optimalausführung:

- Hüfte gestreckt
- Große Amplitude – Beine möglichst weit gespreizt halten
- Arme und Knie gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Spreizstütz wird nicht erreicht
- Vorderes Bein hängt im Knie ein

Freie Felge Basisstufe, Schule, Oberstufe	
Reihenbild: 	Kürzel Vorschlag 
Optimalausführung: • Knie bei Stange, Bein-Rumpfwinkel vorhanden • Erst dynamische Streckung des Bein-Rumpf-, dann des Arm-Rumpfwinkels • Endposition = „Schiffchenposition“ • Arme gestreckt • Beine geschlossen und gestreckt	Nicht-Anerkennung: • Endposition unter der Waagrechten • Nichterreichen einer freien Stützposition • Hüfte berührt die Stange • Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)

Hocke zum Stand (als Abgang) Basisstufe, Schule	
Reihenbild: 	Kürzel Vorschläge 
Optimalausführung: • Dynamischer Rückschwung • Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck • Beine gehockt • Aktive Landung	Nicht-Anerkennung: • Unterbrechung der Bewegung durch Berühren der Stange • „Durchschieben“

4 Punkt-Elemente

AUFGANG: Laufkippe (Mädchen)



Optimalausführung:

- dynamische Bewegung zur Kiplage
- Ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Arme gestreckt
- Endposition Stütz mit leichter Hüftbeuge und Körpermittelspannung
- Beine gestreckt und (je nach Kippe) entweder geschlossen oder gespreizt

Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

AUFGANG: Schwebekippe



Optimalausführung:

- dynamische Bewegung zur Kiplage
- Ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Arme gestreckt
- Endposition Stütz mit leichter Hüftbeuge und Körpermittelspannung
- Beine gestreckt und (je nach Kippe) entweder geschlossen oder gespreizt

Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

AUFGANG: Spreizkippe (aus dem Stand)



Optimalausführung:

- dynamische Bewegung zur Kipplage
- Ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Arme gestreckt
- Endposition Stütz mit leichter Hüftbeuge und Körpermittelspannung
- Beine gestreckt und (je nach Kippe) entweder geschlossen oder gespreizt

Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

AUFGANG: Durchschubkippe



Optimalausführung:

- dynamische Bewegung zur Kipplage
- Ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Arme gestreckt
- Endposition Stütz mit leichter Hüftbeuge und Körpermittelspannung
- Beine gestreckt und (je nach Kippe) entweder geschlossen oder gespreizt

Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

Rückfall-Spreizkippe (Mädchen)



Optimalausführung:

- dynamische Bewegung zur Kiplage
- Ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Arme gestreckt
- Endposition Stütz mit leichter Hüftbeuge und Körpermittelspannung
- Beine gestreckt und (je nach Kippe) entweder geschlossen oder gespreizt

Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

Rückfallkippe



Optimalausführung:

- dynamische Bewegung zur Kiplage
- Ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Arme gestreckt
- Endposition Stütz mit leichter Hüftbeuge und Körpermittelspannung
- Beine gestreckt und (je nach Kippe) entweder geschlossen oder gespreizt

Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

Stütz-Schwebekippe

- analog zur Schwebekippe
- Ausgangsposition jedoch aus dem Stütz
- Idealausführung: durchgehend gestreckte Arme

Rückfall-Durchschubkippe

Hüftabschwung- und -aufzug (Winkelhang 2 sek halten)



Nichtanerkennung:

- Boden wird berührt
- Arme nicht gestreckt
- Winkelhang wird nicht erreicht
- zu kurze Haltedauer (<1 Sek) -> Optimalausführung: mindestens 2 Sekunden

ABGANG: Aufgrätschen mit Unterschwing



Nichtanerkennung:

- Beine berühren nicht die Stange beim Aufgrätschen
- Unterschwingkriterien siehe oben (wichtig: es muss eine Aufwärtsbewegung geben!)